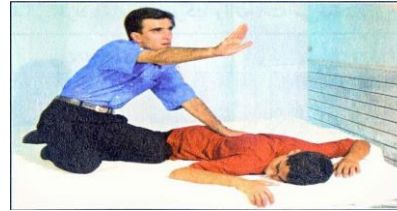


کمک خواستن

درخواست کمک با صدای بلند و بادر صورت امکان دسترسی به تلفن با کد یا مرکز ۱۱۵ تماس بگیرید.



برقراری گردش خون:

برای دادن يك ماساژ قلبی موثر علاوه بر اینکه باید ماساژ را با تکنیک صحیح انجام داد لازم است که وی را در وضعیت مناسبی بخوابانید

بیمار را به پشت خوابانده، مطمئن شوید که وی روی يك سطح سخت قرار گرفته است. اما اگر فرد در رختخواب یا هر سطح نرم دیگری است وقت را تلف نکنید و فقط کافیسیت که او را روی زمین بلغزانید یا اینکه يك تخته یا هر شی صاف و سخت را بین پشت او و ملحفه قرار دهید

❖ هنگام جابجا کردن به ثابت بودن ستون فقرات و مهره های گردن توجه فرمایید

کنار مصدوم زانو بزنید آخرین حد دنده های او را با دو انگشت دستی که بالایی فرد نزدیکتر است بیابید انگشتان خود را به سمت بالا بلغزانید تا به يك فرو رفتگی در محل اتصال دنده های دو طرف برسید. يك انگشت را در محل فرو رفتگی بگذارید و انگشت دیگر را کنار آن قرار دهید سپس ته دست دیگر را در کنار آن دو انگشت قرار دهید. بعد موقعیت بدن خود را طوری تنظیم کنید که بازوها خم نشوند و شانه ها در امتداد نقطه اتکا دستها باشند عمق ماساژهای قلبی انجام شده توسط احیاگر، در بزرگسالان باید حداقل ۵ سانتی متر باشد در حالی که باید از ماساژهای عمیق و بیشتر از ۶ سانتی متر نیز پرهیز کرد، پس از انجام ۱۵ عدد ماساژ پشت سر هم (این ۱۵ ماساژ در مدت ۱۵ ثانیه خواهد بود) دو عدد تنفس مصنوعی به فرد بدهید شما برای انجام این دو تنفس ۴ ثانیه فرصت دارید

این سیکل باید چهار بار در دقیقه تکرار شود برای اینکه بتوانید نسبت ۱۵:۲ را در هر دوره رعایت کنید بهتر است با هر ماساژ شماره آن را بلند بگویید

احیای قلبی ریوی يك مانور حیات بخش است که به کمک آن تنفس و گردش خون فرد مصدوم حفظ می شود تا از نرسیدن موادغذایی و اکسیژن به مغز او و مرگ مغزی در فرد جلوگیری شود

این مانور حیاتی می تواند بدون احتیاج به هیچ وسیله اضافی نیز انجام گیرد و انجام صحیح و به موقع آن جان انسانهای زیادی را از مرگ حتمی نجات بخشد

اقدامات اولیه حفظ حیات

- ارزیابی سطح هوشیاری
- تماس گرفتن با گروه احیاء: کد
- دادن پوزیشن مناسب به بیمار
- برقراری گردش خون
- بازکردن راه هوایی
- برقراری تنفس
- ارزیابی مجدد وضعیت مصدوم

به منظور ارزیابی سطح هوشیاری مصدوم اقدامات زیر باید انجام گیرد

جهت اطمینان از اینکه فرد بیهوش است یا خیر، باید دو عمل زیر را بصورت متوالی انجام داد

الف) تکان دادن آرام شانه های مصدوم در صورت عدم آسیب ستون فقرات و گردن

ب) خطاب کردن و پرسیدن حال مصدوم با صدای بلند



باز کردن راه هوایی:

در فرد بیهوش تمامی ماهیچه ها شل شده اند. عضلات زبان و گردن هم از این قاعده مستثنی نیستند و احتمال دارد که زبان به طرف حلق بر گردد و راه هوایی را مسدود کند

راه هوایی مصدوم را چک می کنیم تا ببینیم که جسم خارجی وجود دارد یا خیر؟ سر مصدوم را به سمت چپ و یا راست منحرف می کنیم. ترشحات موجود در دهان مصدوم را خارج کرده و سپس با استفاده از مانور های زیر راه هوایی را باز می کنیم

دادن سر به عقب و بالا کشیدن چانه

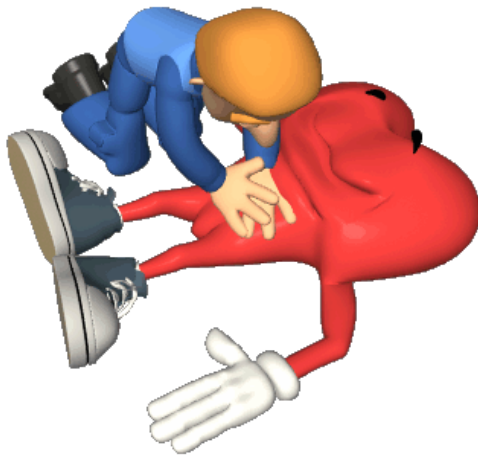




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

انجام احیای قلبی - ریوی پایه



بخش داخلی مردان

تنفس دهان به بینی

در صورتی استفاده می‌شود که دهان مصدوم جراثیم، پارگی و یا آغشته به سم باشد و یا دچار بیماری‌های قابل انتقال باشد که در اینصورت از این تنفس استفاده می‌شود

تنفس دهان به دهان و بینی

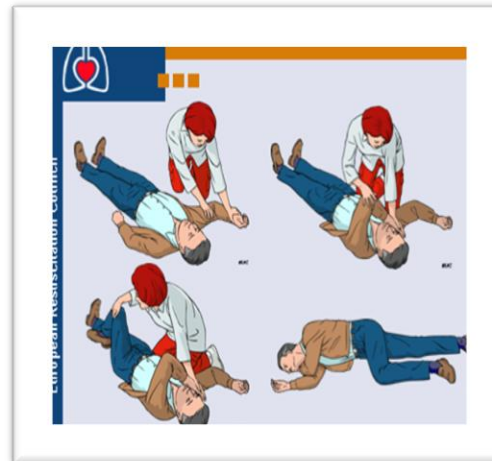
بیشتر در کودکان استفاده می‌شود به علت اینکه دهان و بینی کودک بسیار کوچک است

برای تنفس دادن سه تا قاعده چک می‌شود و شروع به تنفس دادن می‌کنیم

- نفس عمیق می‌کشیم
- دهان خود را منطبق بر دهان مصدوم می‌کنیم
- تنفس با قدرت متوسط و محکم می‌دهیم

برای تنفس دهان به دهان اگر ماسک مخصوص را نداشتیم از پارچه نازک استفاده می‌کنیم.

در صورت برگشت نبض بیمار تا رسیدن اورژانس بر بالین بیمار بیمار را در وضعیت ریر قرار دهید



برقراری تنفس:

برای فهمیدن اینکه مصدوم هنوز نفس میکشد از روش (نگاه میکنیم، بشنویم، حس میکنیم) استفاده میکنیم .



اگر بیمار تنفس ندارد و یا تنفس سطحی و غیر موثر دارد

دادن تنفس هر ۵ الی ۶ ثانیه به اندازه ای که قفسه سینه بالا بیاید و بررسی نبض هر ۲ دقیقه

انواع روش های تنفس دادن

تنفس دهان به دهان:

در حالتی استفاده می‌شود که مصدوم هیچگونه جراثیم یا بریدگی یا ضایعه بر روی دهان خود نداشته باشد.



اشیائی را که روی صورت و گردن هست مانند گردنبند و ... را آزاد کرده و اجسام خارجی دهان و گلو را خارج کرده و راه هوایی را باز نمایید

کف دست بر روی پیشانی قرار می‌گیرد و با دو انگشت شصت و سبابه بینی مصدوم را گرفته لب های خود را اطراف دهان مصدوم قرار می‌دهیم به طوری که کل دهان او را بپوشاند

در حالی که از گوشه ی چشم به سینه او نگاه می‌کنیم

اینقدر می‌دهیم تا سینه مصدوم بالا بیاید